

Taekwondo and physical fitness components in middle-aged healthy volunteers : the Sekwondo study

Citation for published version (APA):

Pons van Dijk, G. (2015). *Taekwondo and physical fitness components in middle-aged healthy volunteers : the Sekwondo study*. [Doctoral Thesis, Maastricht University]. Maastricht University.
<https://doi.org/10.26481/dis.20151029gp>

Document status and date:

Published: 01/01/2015

DOI:

[10.26481/dis.20151029gp](https://doi.org/10.26481/dis.20151029gp)

Document Version:

Publisher's PDF, also known as Version of record

Please check the document version of this publication:

- A submitted manuscript is the version of the article upon submission and before peer-review. There can be important differences between the submitted version and the official published version of record. People interested in the research are advised to contact the author for the final version of the publication, or visit the DOI to the publisher's website.
- The final author version and the galley proof are versions of the publication after peer review.
- The final published version features the final layout of the paper including the volume, issue and page numbers.

[Link to publication](#)

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal.

If the publication is distributed under the terms of Article 25fa of the Dutch Copyright Act, indicated by the "Taverne" license above, please follow below link for the End User Agreement:

www.umlib.nl/taverne-license

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us at:

repository@maastrichtuniversity.nl

providing details and we will investigate your claim.

Download date: 06 May. 2023

Taekwondo and physical fitness components in middle-aged healthy volunteers; The Sekwondo study

Gaby Pons
Maastricht, 29 oktober 2015

1. Het beoefenen van de Koreaanse "martial art" Taekwondo door beginners ouder dan 40 jaar wordt als aangenaam ervaren, is veilig, en verhoogt het welbevinden. *(dit proefschrift)*
2. Het beoefenen van Taekwondo door beginners ouder dan 40 verbetert het evenwicht. *(dit proefschrift)*
3. Ook boven de veertig geldt: van bewegen word je slimmer en Taekwondo beoefening maakt hierop geen uitzondering. *(dit proefschrift)*
4. Functieverbetering als gevolg van het beoefenen van Taekwondo door beginners boven de 40, vindt plaats door veranderingen op het niveau van het centrale zenuwstelsel. *(dit proefschrift)*
5. De zee van zenuwellende is uitgestrekt en diep.... *(Ian McEwan, Saturday, 2005)*
6. Statistiek is als het strijken van een voetzoolreflex, vaak moeilijk te interpreteren.
7. De niet aanspreekbare patiënt dient binnen de neurologie tot het verleden te behoren.
8. Voor de middelbare leeftijd geldt dat van alle vormen van bewegen om de gezondheid te stimuleren, Taekwondo superieur is (Sekwondo, dat zouden meer mensen moeten doen!). *(Dit proefschrift)*
9. Je kunt beter met de stellingen beginnen, dan raffel je ze niet af.